

التسمّم بالرصاص وأضراره على الحمل



ما ينبغي على كل
إمرأة معرفته

للحصول على مزيد من
المعلومات عن التسمّم بالرصاص:
يرجى الاتصال بالرقم 311



إدارة الصحة وحفظ الصحة العقلية التابعة لمدينة نيويورك
(The New York City Department of Health and Mental Hygiene)
العنة: Michael R. Bloomberg
M.P.H. - M.D. - Thomas R. Frieden



EHS1324019-03.08 (Arabic)



إحمي أطفالك

- استخدمي حنفية الماء البارد لتحضير الحليب الاصطناعي (فوريبيلا) أو السيرياł لطفلك ولأغراض الشرب والطبخ. وقد يصل الرصاص إلى الماء عبر المواسير القديمة.
- أبلغي مؤجرك عن وجود أي دهان متقدّر أو تالف. يجب عليه تصليح الدهان المتقدّر بشكل سليم. وإذا لم يحصل ذلك، فعليك الاتصال برقم الهاتف 311 لطلب المساعدة.
- ابعدي أطفالك عن الدهان المتقدّر والتصلیحات الجارية في المنزل.
- اشطفي الأرض وعتبات النوافذ مراراً واغسلي أيدي الأطفال والألعاب أيضاً.
- أطلبي من أفراد العائلة خلع أحذيتهم قبل دخول المنزل.
- اغسلي ملابس العمل بشكل منفصل عن غسيل العائلة إذا كان يعمل أحد أفراد العائلة بالرصاص.
- أخبri طبيبك أن يفحص طفلك للتسمّم بالرصاص عند بلوغه سن الواحدة وسن الثانية من العمر. كما وينبغي فحص الأطفال الكبار إن كنت تظنين بأنهم قد تعرضوا للرصاص.

الرصاص هو سُمٌ ويمكن أن يلحق بك وبجنينك الأذى.

من الحالات التي يسببها:

- ارتفاع ضغط الدم في الحوامل
- إجهاض

- ولادة مبكرة أو ولادة مولود صغير جداً

معاناة الطفل من مشاكل تعلمية وسلوكية

يمكن أن تصابين بالتسسم بالرصاص عن طريق استنشاق غبار الرصاص أو أكل أطعمة غذائية أو أكل أشياء غير متعلقة بالطعام تحتوي على مادة الرصاص. عند دخوله الجسم ينتقل الرصاص إلى مجرى الدم وأجزاء الجسم الأخرى. ويبيق الرصاص أحياناً في أجسام النساء حتى بعد تسعمهن به عند الصغر. لهذا، عندما تصبحين حاملاً يمكن أن ينتقل إلى جنينك الرصاص الموجود في جسمك.

استفسري من طبيبك عن فحص الرصاص في الدم.

فحص الرصاص في الدم هو الطريقة الوحيدة للتأكد ما إذا كنت تعانين من التسمم بالرصاص. فمظاهر المرض لا تبدو عادة عليك ولا تشعرين بها.

لهذا، عندما تزورين الطبيب للمرة الأولى بسبب حملك:

- ينبغي على طبيبك أن يسألوك ما إذا تعرّضت سابقاً أو حديثاً إلى مادة الرصاص.
- وإذا تعرّضت للرصاص فينبعي على طبيب إجراء فحص للدم.

- بعض الأطعمة التي يوجد فيها الكالسيوم هي: الحليب والجبن واللبن والسبانخ والسلق وتوفو سمك السلمون والأيس كريم (اليوطة)

- بعض الأطعمة التي يوجد فيها الحديد هي: لحم البقر أو الغنم الهر و الدجاج والبixin سمك التونة والعدس وحبوب الفاصولياء والباذيليا وخوخ مجفف والزبيب والقرنبيط الأخضر(بروكلي) والسبانخ
- بعض الأطعمة التي يوجد فيها فيتامين سي هي: البرتقال والغربي فروت والفراولة والكيوي وعصائر الفاكهة والقلفل والقرنبيط الأخضر (بروكلي) والطماطم



احرصي على سلامتك منزلك.

غبار الرصاص هو أكثر الأسباب شيوعاً لتسسم الأطفال بالرصاص. ويحصل الغبار نتيجة تحول دهان الرصاص المتشقق أو المتقرسر إلى غبار. ويندمج هذا الغبار مع غبار المنزل ويتناثر على الأرض وعنبات النوافذ والألعاب. ويمكن للأطفال ابتلاع هذا الغبار عند وضع أيديهم وألعابهم في أفواههم.



احرصي على حماية نفسك وحماية جنينك.

ابتعدي عن الرصاص

- تجنبي استخدام العلاجات الصحية والأطعمة والتواابل ومستحضرات التجميل المستوردة من بلدان أخرى. من الأرجح أن تحتوي هذه المنتجات المستوردة على رصاص بعكس المنتجات المصنوعة في الولايات المتحدة.
- تجنبي استخدام الأواني والصحون الفخارية المستوردة من البلدان الأخرى لأغراض الطبخ وتقديم الطعام وخرزنه.
- لا تأكلي أبداً أشياء غير متعلقة بالطعام مثل الطين والفالخار والتربا أو قشور الدهان.
- ابتعدي عن اعمال التصليح الجارية في منزلك.
- تجنبي الوظائف والهوايات التي قد تتضمن الاحتكاك بالرصاص.

احرصي على تناول وجبات غذائية صحية. تحدّثي مع طبيبك للتتأكدي بأنك تحصلين على نسبة كافية من الكالسيوم والحديد وفيتامين سي.